Señor, Enséñanos a Orar

Padre Peter John Cameron, O.P.

SERIE CONSTRUYENDO LA IGLESIA DOMÉSTICA

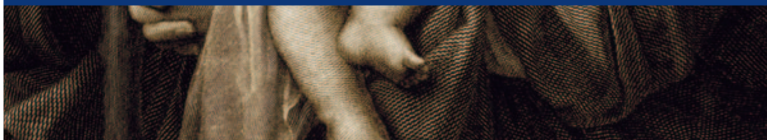






Construyendo Iglesia Doméstica

Mientras Fortalecemos Nuestras Parroquias



"La familia como iglesia doméstica es primordial para la obra de la nueva evangelización y para la futura sostenibilidad de nuestras parroquias."

– Pasado Caballero Supremo Carl Anderson

Caballeros de Colón presenta
Serie Construyendo la Iglesia Doméstica

Señor, Enséñanos a Orar

El qué, por qué y cómo de la oración

Padre Peter John Cameron, O.P.

Editor General
Padre Juan-Diego Brunetta, O.P.
Servicio de Información Católica
Consejo Supremo de los Caballeros de Colón

Imprimatur
John Cardinal O'Connor
Arzobispo de Nueva York
4 de octubre de 1999

Copyright © 2000-2023 por el Consejo Supremo de los Caballeros de Colón. Derechos reservados.

Para la versión en español, se usan con autorización los textos de la *Biblia de Jerusalén, Nueva edición revisada y aumentada* © 1998 Equipo de traductores de la edición española de la Biblia de Jerusalén, Desclée De Brouwer, S.A. Bilbao, España.

Las citas del *Catecismo de la Iglesia Católica* están tomadas de la traducción al español del *Catecismo de la Iglesia Católica, Segunda Edición: Modificaciones basadas en la Editio Typica*, Derechos de Autor © 1994, United States Catholic Conference, Inc. – Librería Editrice Vaticana. Todos los derechos reservados.

Sobre la Misión de la Familia Cristiana en el Mundo Actual (*Familiaris Consortio*), Exhortación Apostólica del Papa Juan Pablo II, 15 de diciembre de 1981, Copyright © Libreria Editrice Vaticana.

Portada: Angelika Kauffmann, *Cristo y la Mujer Samaritana en el Pozo*, 1796, Colecciones de Pinturas del Estado de Baviera, Nueva Pinacoteca de Múnich

Ninguna porción de este libro podrá ser reproducida o transmitida en alguna forma o por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación o por banco de información y sistema de restauración, sin permiso escrito de la casa publicadora. Escriba a:

Catholic Information Service
Knights of Columbus Supreme Council
PO Box 1971
New Haven, CT 06521-1971

www.kofc.org/sic
cis@kofc.org
203-752-4267
800-735-4605 fax

Impreso en los Estados Unidos de América

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN 1

¿QUÉ ES LA ORACIÓN? ¿POR QUÉ DEBO REZAR? 1

CÓMO Y QUÉ REZAR 3

CÓMO DESARROLLAR UNA VIDA DE ORACIÓN MÁS PROFUNDA 7

CÓMO INTEGRAR LA ORACIÓN PERSONAL CON LA MISA . . 9

CÓMO SEPARAR LA ORACIÓN INDIVIDUAL Y LA ORACIÓN EN FAMILIA DENTRO DE LA VIDA FAMILIAR 12

LOS ADOLESCENTES Y LA ORACIÓN 16

LA TEOLOGÍA DE LA ORACIÓN 20

SOBRE EL AUTOR 23

Introducción

¿QUÉ ES LA ORACIÓN? ¿POR QUÉ DEBO REZAR?

Para contestar la pregunta “¿Qué es la oración?”, debemos comprender que nuestra búsqueda nos lleva, no a una actividad, sino a un modo de ser. La oración es una disposición más que una función. Sin duda la oración, según dice el *Catecismo de la Iglesia Católica* (*CEC*), es “una relación viviente y personal con Dios vivo y verdadero… la relación viva de los hijos de Dios con su Padre” (nn. 2558, 2565). Para comprender el significado de la oración debemos estar dispuestos a ser consumidos por el don infinito del amor divino de Dios. Al igual que María en la Anunciación, debemos estar ansiosos de responder personalmente a esa entrega total, con todo nuestro corazón, alma, mente y todas nuestras fuerzas.

En efecto, la oración significa estar de pie ante Dios y elevar nuestra mente y nuestro corazón hacia Él con atención y devoción reverente. La oración es el camino de gracia al que entramos dentro del latido incesante de la verdad viva y la inefable bondad de Dios. La oración es el ofrecimiento piadoso total de nuestro ser en el Espíritu Santo al Padre por medio de Jesucristo.

Ya que la oración compromete y expresa nuestra relación con Dios, la comunicación es la esencia de la oración. La forma en que las personas que se aman profundizan su vínculo de caridad mutua es compartiendo su vida interior a través de un auténtico y generoso intercambio de palabras, gestos y sentimientos. La conversación por medio de la oración profundiza nuestra intimidad con Dios y nos conduce hacia la comunicación con Él la cual a su vez nos lleva a la comunión final. Funciona como un acto inspirado de amor mediante el cual nos unimos profundamente con Dios. En el proceso, la oración nos somete al Señor a quien amamos tanto

y según dice Santa Teresa de Ávila, “de algún modo la voluntad se une a la voluntad de Dios”.

El encuentro misterioso de la oración tiene cinco formas básicas:

- Adoración
- Petición de perdón
- Intercesión
- Acción de gracias
- Alabanza

La *adoración* exalta la grandeza de Dios, el Creador y Protector, en un espíritu de humildad y reverencia. La benévola generosidad de Dios nos obliga a bendecir a Aquél que sigue siendo la fuente de cada bendición en nuestra vida. La oración de *petición* reconoce nuestra dependencia de Dios Padre, especialmente porque nos impulsa a volver a Él en un espíritu de arrepentimiento y contrición, pidiendo perdón. Mediante la oración de *intercesión* nos entregamos a la misericordia de Dios, especialmente presentando ante el Padre las inquietudes de los necesitados. La oración de *acción de gracias* expresa la gratitud propia de toda persona madura y honesta, especialmente cuando recuerda la obra redentora de Jesús que nos salvó y nos liberó. Finalmente, según lo explica el *Catecismo*, la oración de *alabanza* “le canta a Dios por Él mismo, le da gloria no por lo que hace, sino por lo que Él es” (n. 2639).

En resumen, estas cinco formas diferentes de oración nos permiten amar a Dios por lo que ha creado, por su misericordia compasiva, por su presencia y asistencia en nuestras vidas, por su ternura redentora y por Él mismo.

Pero, ¿por qué debemos rezar? Necesitamos la oración para estar atentos a Dios y a su importancia vital en nuestra vida. Según nos señala San Gregorio Nacianceno: “Debemos recordar a Dios con más frecuencia de la que respiramos”. De la misma forma que

no podemos permanecer vivos sin respirar, así tentamos a la muerte sin la oración. La oración protege nuestra sólida relación dadora de vida con Dios, cuyo Espíritu nos salva de caer en la esclavitud del pecado. La oración asegura nuestro más preciado tesoro, nuestra amistad con Jesús. Según nos lo recordó el Señor: "Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón" (Mateo 6, 21). Es necesario recordar que la oración no mantiene a Dios "al día" respecto a nuestra vida. Según nos lo señala el *Catecismo*: "Nuestro Padre sabe bien lo que nos hace falta antes de que nosotros se lo pidamos, pero espera nuestra petición porque la dignidad de sus hijos está en su libertad" (n. 2736). Necesitamos rezar para ejercitar nuestro libre albedrío de modo que demuestre que nuestro deseo fundamental es ser uno con Dios. En la oración descubrimos nuestra verdadera dignidad, "porque Dios nos ha puesto en el mundo para conocerle, servirle y amarle, y así ir al cielo" (n. 1721). La oración nos mantiene realistas en cuanto a nuestras limitaciones e impotencias. Según afirma Santa Teresita de Lisieux, la "Florecita": "Es la oración, es el sacrificio los que me dan toda mi fortaleza; éstas son las armas invencibles que Jesús me ha dado".

La oración purifica y refina nuestra vida pues va depurando las distracciones, decepciones y desilusiones del mundo. Provee una base firme para construir y dar forma a todas las otras relaciones de nuestra vida. Nos hace ver que no estamos solos en nuestra vida de fe. La oración no sólo nos acerca a Dios, sino que nos une a cada alma pura que ama a Dios al igual que nosotros. La oración gentilmente nos recuerda que nunca se puede llegar a Dios sólo con el pensamiento, se alcanza a Dios sólo con amor ardiente. Necesitamos el abrazo de la oración para encontrar la verdad y la felicidad que nunca cesamos de buscar.

CÓMO Y QUÉ REZAR

¿Cómo comenzamos a rezar si nunca antes hemos rezado? Antes de explorar los métodos de varias formas de oración,

deberemos comprender una verdad fundamental sobre la oración que el *Catecismo* nos aclara: “Esta iniciativa de amor del Dios fiel es siempre lo primero en la oración, la iniciativa del hombre es siempre una respuesta. A medida que Dios se revela y revela al hombre a sí mismo, la oración aparece como un llamamiento recíproco” (n. 2567). Por lo tanto, nuestra principal responsabilidad en la oración es estar disponibles y ansiosos para responder al ofrecimiento de Dios por medio de un amor que se entrega y perfecciona nuestra semejanza.

Nos disponemos a ser personas de oración cuando permitimos que la verdad del amor de Dios por nosotros sea la fuerza que gobierna nuestras vidas. De esta forma, toda oración permanece esencialmente como una dinámica que consiste en recibir el amor divino y en responder a ese don haciendo nuestro propio acto de amor hacia Dios. Este constante acto de amor a Jesús permanece esencial en toda buena oración, sin importar su forma. Puesto que un acto devoto de amor a Dios reconoce con gratitud su amor por nosotros, nos eleva dirigiendo nuestra energía hacia las Divinas Personas de la Trinidad. Por eso, el rezar no es meramente “pensar” en Dios. Sin embargo, cada vez que no consideramos el amor de Dios, no lo estamos amando verdaderamente. Por lo tanto oramos cuando realizamos un ofrecimiento activo y constante de nuestro corazón que nos hace salir de nosotros mismos y entrar en el Sagrado Corazón de nuestro Amado.

Nuestro incesante acto de amor nos mantiene con vida, no en nosotros mismos, sino en Jesús. San Pablo nos dice: “No vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí” (Gálatas 2, 20). Tan pronto como abandonamos nuestro acto de amor, retrocedemos peligrosamente hacia dentro de nosotros mismos. Comienzan a afirmarse nuestro egoísmo y nuestros deseos impuros; los temores nos dominan; somos tentados a confiar en nuestras propias ideas y obstinaciones en lugar de Dios. Para poder ser felices en esta vida y prepararnos para la vida eterna, debemos rezar.

La forma de comenzar a rezar, entonces, es poner todas las cosas que nos molestan en manos de Dios con la humildad, dependencia y confianza con la que lo hizo el recaudador de impuestos en el templo, quien rezaba: “¡Oh Dios! ¡Ten compasión de mí, que soy pecador!” (Lucas 18, 13). Esa es la base indispensable de toda oración auténtica, como lo descubrió el famoso cristiano de *The Way of the Pilgrim* [*El camino del peregrino*]. Este campesino sin nombre del siglo XIX cruzó Rusia a pie y entró en un estado de gran santidad simplemente recitando la Oración de Jesús: “Señor Jesucristo, Hijo del Dios vivo, ten piedad de mí, que soy un pecador.” Al aprender a rezar, es crucial que sigamos sus pasos.

El Dulce Nombre de Jesús sigue siendo la clave que nos ha dado Dios para toda verdadera oración cristiana. “Porque decir ‘Jesús’, es invocarlo desde nuestro propio corazón... No hay otro camino de oración cristiana más que Cristo. Nuestra oración, comunitaria o individual, vocal o interior, no llega al Padre si no oramos ‘en el nombre’ de Jesús” (*CEC* 2666, 2664). Y el *Catecismo* nos asegura que todos podemos rezar siempre de esta forma: “La oración es posible ‘en todo tiempo’ porque no es una ocupación al lado de otra, sino la única ocupación la de amar a Dios, que anima y transfigura toda acción en Cristo Jesús” (n. 2668).

Entonces, en la práctica, ¿cómo lo hacemos? Primero, elige 15 ó 20 minutos de tu día cuando no estés abrumado por distracciones, interrupciones u otras obligaciones. Busca un lugar tranquilo, solitario, y conságralo a la oración colocando en éste un crucifijo, un icono, una imagen, estampa, etc. Siéntate en una silla cómoda... pero no demasiado cómoda. Coloca ambos pies en el piso y tus manos en las piernas. Relájate. Respira despacio y profundamente. Cierra los ojos. Entonces comienza a recitar suavemente – o sólo en tu corazón – la Oración de Jesús.

No te sorprendas de lo que pudiera suceder. Por ejemplo, tu corazón puede comenzar a acelerarse, haciendo que te pongas

nervioso o agitado. O, podrían existir miles de distracciones perturbadoras. O quizás no sentirás absolutamente nada. No importa. Mantén tu corazón y tu mente serenamente fijos en el Nombre de Jesús y mantente así, en sus brazos, hasta que pasen los 20 minutos. Sin embargo, si te interrumpen antes de tiempo no te preocupes. Porque el peregrino nos lo asegura: “un solo minuto pronunciando el Nombre de Jesucristo sobrepasa a muchas horas perdidas en la pereza”. Posteriormente, mientras realizas tus quehaceres, debes continuar pronunciando el Nombre de Jesús en silencio, no importa dónde estés o lo que estés haciendo, hasta que tengas la oportunidad de meditar otra vez.

El incesante acto de amor se perfecciona a medida que aprendemos las oraciones sagradas tradicionales de la Iglesia. Todo católico debe saber de memoria las siguientes oraciones: el Padre Nuestro, el Ave María, el Gloria al Padre, el *Gloria* y la Profesión de Fe de la Misa, el Credo de los Apóstoles, el Ven Espíritu Santo, las Alabanzas Divinas, el *Te Deum*, el Oh, Sagrado Banquete, el Acto de Contrición, la oración antes y después de las comidas, el *Magnificat*, el *Angelus*, el *Regina Coeli*, la Salve, el *Memorare*, la Oración de Fátima. Existen muchos libros buenos disponibles que contienen estas oraciones (incluyendo nuestro folleto *Tiempo de Oración*, #309) al igual que instrucciones de cómo rezar el Rosario, el Vía Crucis, las letanías y novenas.

En resumen, rezar es tan fácil como respirar. Como nos lo recuerda el autor de *El camino del peregrino*:

> En realidad, rezar significa dirigir nuestro corazón y nuestra mente a tener presente a Dios constantemente, a caminar en su presencia divina, a despertar en nosotros el amor de Dios por medio de la meditación y a pronunciar el Nombre de Jesús en armonía con nuestra respiración y con los latidos de nuestro corazón.

CÓMO DESARROLLAR UNA VIDA DE ORACIÓN MÁS PROFUNDA

Pantear la pregunta "¿Cómo puedo desarrollar una vida de oración más profunda?" es en realidad preguntar "¿Cómo puedo amar más a Dios?" Uno de los tratados sobre la oración más importante de todos los tiempos es el pequeño libro anónimo del siglo XIV titulado *The Cloud of Unknowing [La nube de la ignorancia]*. En sus primeras páginas se hace la advertencia que nadie deberá leerlo a menos que esté profundamente comprometido a seguir a Cristo a la perfección. El crecimiento en la oración y en el amor de Dios no es para "murmuradores, criticones, entrometidos o simples curiosos". Más bien, el ascenso en la vida espiritual requiere una devoción y entrega dignas de lo divino.

Es decir, para poder entregarnos más a Dios en amor y oración debemos reconocer que es el mismo Dios quien primero nos insta a pedirle una vida de fe más profunda. Ese deseo ardiente en nosotros es un reflejo del deseo de Dios. Es Dios mismo quien nos anima a rezar con más significado y a amarlo con más autenticidad. En todo lo que hagamos para buscar el amor de Dios, estamos motivados por el amor de las tres Divinas Personas entre sí y su amor por nosotros. Para poder amar más a Dios debemos estar más dispuestos a recibirlo.

Por lo tanto, para profundizar nuestra vida de oración debemos pedir la gracia. Eso significa pedir deliberada y directamente a Jesús que nos ame, porque sólo él puede hacernos dignos de su amor. San Columbano una vez rezó: "Amado Salvador, inspira en nosotros la profundidad del amor apropiado para que lo recibas como Dios. Para que tu amor pueda llenar todo nuestro ser, poséenos totalmente, y llena todos nuestros sentidos, para que no conozcamos otro amor sino el amor a ti que eres eterno".

Al mismo tiempo, debemos estar dispuestos a aceptar el misterio de la Providencia de Dios que obra infaliblemente en

nuestra vida. La madurez en la vida espiritual sigue siendo el fruto del santo desprendimiento mediante el cual nos abandonamos a la voluntad de Dios, momento a momento, con la confianza y la paz que nos viene de la Resurrección. Rezamos mejor y refinamos nuestra relación con el Señor mientras más nos sometemos a la verdad de que sólo Dios nos da lo que necesitamos para amarlo profundamente en esta vida. Entonces estamos dispuestos a aceptar lo que nos dé el Señor, sin importar la forma que tome... hasta la cruz.

Esta disposición santificada nos permite progresar de una forma de oración meditativa a una más contemplativa. En la meditación, permitimos al Espíritu Santo que ilumine nuestras mentes de modo que podamos meditar con devoción varias verdades, misterios, proposiciones, sucesos, retos y otros aspectos de la fe. En la contemplación hasta nuestra mente se torna apacible y sosegada. La contemplación es un tiempo para estar simplemente con el Amado en amorosa comunión y en silencio.

Desafortunadamente no nos es fácil aislarnos de nuestros pensamientos y por eso, el autor de *La nube* sugiere que los que nos hemos entregado a la dirección y protección de la Providencia de Dios, simplemente le confiemos a Él todas nuestras distracciones, recuerdos, tentaciones, ansiedades y preocupaciones. La contemplación nos llama a desprendernos de ellas... a permanecer quietos y a saber que Dios es Dios. No podemos entrar en la oración contemplativa sin confesar que Dios – no nosotros – tiene el control. Y así *La nube* nos indica que debemos disipar nuestras obsesiones “acudiendo a Jesús con un anhelo ardiente”.

Sólo entonces la serenidad contemplativa es posible. Es en ese momento cuando estamos libres para concentrar nuestro amor en Dios y sentirnos confiados en la conciencia de su presencia envolvente. Sin embargo, el autor nos advierte que al comienzo no es extraño que no sintamos nada sino cierta oscuridad que

envuelve nuestra mente. Es posible que no sintamos ni sepamos nada, sino una ferviente inclinación hacia Dios en lo profundo de nuestro ser. La contemplación auténtica se siente satisfecha con esto.

Al mismo tiempo, la devoción y entrega requeridas por la madurez espiritual nos impulsan a poner en acción nuestra contemplación compartiendo con los demás sus frutos de. San Juan escribe: “En esto hemos conocido lo que es amor: en que Él dio su vida por nosotros. También nosotros debemos dar la vida por los hermanos. Si alguno que posee bienes de la tierra, ve a su hermano padecer necesidad y le cierra su corazón, ¿cómo puede permanecer en él el amor de Dios?” (1 Juan 3, 16-17) Un admirador de Gerard Manley Hopkins en una ocasión le preguntó al gran poeta jesuita cómo podría llegar a amar a Dios con el mismo ardor que manifestaba tan elocuentemente en su poesía. El Padre Hopkins simplemente replicó: “Da limosnas”. En otras palabras, si queremos amar más a Dios debemos compartir generosamente con los necesitados el amor que Él nos ha dado.

Finalmente el deseo de profundizar nuestra vida de oración es una señal que confirma que hemos comprendido el significado más importante de la vida. Porque, según nos dice el Hermano Lorenzo de la Resurrección, el fin último y la vocación principal de la persona es “convertirse en los mejores adoradores de Dios que nos sea posible”.

CÓMO INTEGRAR LA ORACIÓN PERSONAL CON LA MISA

El *Catecismo de la Iglesia Católica* nos recuerda que la liturgia de la Iglesia “introduce a los fieles en la nueva vida de la comunidad e implica una participación ‘consciente, activa y fructífera’ de todos” (n. 1071). Una forma importante con la que podemos cumplir con este llamado a participar es mediante una ferviente vida de oración que procede de la liturgia. El *Catecismo* enseña que “en la liturgia toda oración cristiana encuentra su

fuente y su término. Por la liturgia el hombre interior es enraizado y fundado en 'el gran amor con que el Padre nos amó' en su Hijo Amado. Es la misma 'maravilla de Dios' que es vivida e interiorizada por toda oración" (n. 1073).

La liturgia de la Iglesia hace presente y comunica el misterio de la salvación. Esta experiencia de misterio "se continúa en el corazón que ora.... La oración interioriza y asimila la liturgia durante su celebración y después de la misma" (n. 2655). Pero ¿cómo pasamos de la participación en la Misa a la práctica de la oración privada de modo que promueva la continuidad, el equilibrio y la integración espiritual?

La respuesta aparece en el mismo plan de la Misa. Mientras meditamos en el Ordinario de la Misa descubrimos un remedio para el trastorno, confusión y desorden de nuestras vidas. La estructura de la Misa revela el ritmo, patrón y proceder apropiado de toda vida cristiana enmendada. La forma de la Misa que celebramos manifiesta la forma en que rezamos en privado. Al estudiar las partes de la Misa en su secuencia adecuada, vemos cómo, en conjunto, éstas representan un modelo completo y orgánico para nuestra vida de oración.

La forma en que comenzamos la Misa sirve de base para toda oración. Al persignarnos con la señal de la cruz sostenemos – hasta con el gesto físico – que estamos unidos personalmente a la Pasión de Cristo. La bendición con la que comenzamos significa que la cruz de Jesús permanece como la fuente de cada bendición en nuestras vidas. Al mismo tiempo, al hacer la señal de la cruz en nuestro cuerpo, reafirmamos que nuestra oración es una participación en el sacrificio de Cristo. Es nuestro privilegio entrar en este sacrificio con todo nuestro espíritu, alma y cuerpo.

Al señalar nuestros cuerpos con la cruz de Jesús, pronunciamos el nombre de Dios: Padre, Hijo y Espíritu Santo. El *Catecismo* nos dice que un nombre expresa la esencia, la

identidad de la persona y el sentido de su vida (n. 203). Comenzamos a rezar, no en nuestro nombre, sino en el Nombre de la Santísima Trinidad en la cual encontramos la identidad genuina y el significado auténtico de nuestra vida. Esta acción es un fervoroso reconocimiento de la verdad de que Dios "manifestará su Santidad revelando y dando su Nombre, para restituir al hombre 'a la imagen de su Creador'" (n. 2809).

Este honor nos llena de absoluta confianza en la misericordia de Jesús, lo que nos lleva a colocar nuestros pecados ante el Señor suplicando su perdón. Tal postura de reconocimiento humilde permanece como la base de toda oración auténtica. Porque un sentido verdadero de pecado nos mantiene conscientes de nuestra propia imperfección y nuestra insignificancia y también nos recuerda cómo cada estímulo para orar es siempre una invitación a renovar nuestra confianza en la ternura y compasión de Dios. Al igual que en el *Gloria*, devotamente manifestamos nuestra alabanza a Dios por su gracia redentora.

Así como el rito penitencial nos lleva a la liturgia de la Palabra, del mismo modo nuestra oración preliminar de contrición nos dispone para la *lectio divina*: una lectura reverente que nos hace reflexionar sobre los textos sagrados. Cuando la Sagrada Escritura se lee en la Iglesia, Cristo mismo está presente en su palabra, pues es Él mismo el que habla (*CEC*, n. 1088). Mediante nuestra atención a la presencia dinámica del Señor en la palabra de Dios, escuchamos a Jesús animándonos, guiándonos y consolándonos en nuestra oración. Nosotros confiamos en la palabra de Dios para profundizar en nuestra fe mediante la docilidad y receptividad.

Nuestra ardiente meditación sobre la Buena Nueva da fruto en nuestra oración de intercesión. Mientras más estudiamos la verdad divina con más fervor pedimos que la bondad de Dios toque las vidas de todos, especialmente de los más necesitados. La fe madura expresa los beneficios de la contemplación en las obras de caridad, principalmente en la oración. La oración de intercesión

nos saca de nuestra propia complacencia y egocentrismo. La oración de petición expresa un afectuoso interés en que el prójimo pueda beneficiarse de las mismas gracias que hemos recibido.

Tal progreso en la oración cambia poco a poco nuestro enfoque de los dones abundantes de Dios hacia los dones que nosotros mismos podemos ofrecer en la fe. En la Misa, el pan y el vino son presentados con la oración: “Señor, te pedimos que nos recibas y aceptes el sacrificio que te ofrecemos con corazón humilde y contrito”. El amor de Dios que ha llenado nuestros corazones nos mueve ahora hacia la oración privada para hacer también un ofrecimiento agradable de nosotros mismos a Dios.

Así, a través de un amor y una tranquilidad contemplativos, permanecemos silenciosamente unidos con el Amado, deleitándonos en su intimidad y paz. Con profunda gratitud recordamos los muchos favores y bendiciones que han transformado nuestras vidas. Y en comunión silenciosa nos consagramos a nuestro Salvador para que Él pueda moldearnos cada vez más a su imagen divina. Nuestra recitación del Padre Nuestro demuestra cuánto nos hemos perfeccionado en la imagen del Hijo.

En resumen, cada vez que necesitemos ser guiados en nuestra vida de oración, sólo tenemos que recurrir al culto de la Misa para recordar los elementos claves de la oración, restaurar las prioridades de nuestra vida y mostrar la forma de unirnos más profundamente con Dios. Porque, así como devotamente nos consagramos al santo sacrificio de la Misa también reafirmamos más el amor del Padre mediante nuestra meditación sobre la liturgia de la Iglesia.

CÓMO SEPARAR LA ORACIÓN INDIVIDUAL Y LA ORACIÓN EN FAMILIA DENTRO DE LA VIDA FAMILIAR

El *Catecismo de la Iglesia Católica* enfatiza la importancia de la oración en familia:

“La familia cristiana es el primer ámbito para la educación en la oración. Fundada en el sacramento del Matrimonio, es la ‘iglesia doméstica’ donde los hijos de Dios aprenden a orar ‘en Iglesia’ y perseverar en la oración. Particularmente para los niños pequeños, la oración diaria familiar es el primer testimonio de la memoria viva de la Iglesia que es despertada pacientemente por el Espíritu Santo” (n. 2685).

Para poder comprender cómo separar la oración individual y la oración en familia dentro de la vida familiar podríamos considerar tres aspectos claves de la vida familiar: relación, tiempo y cambio.

La combinación de las diversas relaciones dentro de la familia afecta la forma en que rezan los miembros tanto de manera individual como familiar, comenzando con la relación entre padres e hijos. El teólogo Hans Urs von Balthasar señala que, al comienzo, los niños no pueden distinguir entre la bondad divina absoluta y la bondad de criaturas que encuentran en sus padres. Como resultado, al principio los niños no pueden diferenciar entre el amor paternal y el amor de Dios. Esta diferencia deberá enseñarse tiernamente mediante el testimonio de la humildad, la oración y la dependencia en Dios de los propios padres.

Por esta razón, *Familiaris Consortio* (*FC*) resalta el papel fundamental e irremplazable del ejemplo vivo y concreto de los padres al enseñar a sus niños a rezar. “Sólo orando junto con sus hijos, el padre y la madre, mientras ejercen su propio sacerdocio real, calan profundamente en el corazón de sus hijos, dejando huellas que los posteriores acontecimientos de la vida no lograrán borrar” (*FC*, 60).

Más aun, respecto a esto, “los padres deben convencerse de que la vocación primera del cristiano es *seguir a Jesús*... Los padres deben respetar esta llamada y favorecer la respuesta de sus hijos para seguirla” (*CEC*, n. 2232).

Como resultado, la excelencia de la vida de oración de una familia fluye grandemente de la relación individual que tengan con el Señor. Por esta razón, si es posible, los padres y padrinos deberán proveer a sus niños de los artículos religiosos que propician una relación íntima con Dios, especialmente una Biblia, un crucifijo, un rosario, una imagen de la Santísima Virgen, un misal, un devocionario, etc. Es necesario animar a cada miembro de la familia a que aparte un momento cada día para estar solo con Dios en oración. Al mismo tiempo, la devoción a la comunión de los santos deberá ser explicada y cultivada, especialmente dando a conocer a los niños la vida de su propio patrón y de los santos patrones de la familia entera. Las letanías y vidas de los santos – leídas en privado o en familia – promueven este interés.

Con un misal, es posible alentar a cada miembro de la familia a que medite en privado las lecturas de las Escrituras del domingo siguiente, especialmente las del Evangelio. La meditación podría surgir de la pregunta: ¿Qué me dice Jesús en estas lecturas? Después de eso, pueden reunirse un rato cada semana antes de la Misa dominical para compartir estas reflexiones. Este intercambio sirve para profundizar la apreciación de cada persona de las Escrituras y de la presencia activa del Señor. Al mismo tiempo, esta reflexión compartida une profundamente a la familia en la verdad y en el amor de Dios, y prepara a sus miembros para participar con más plenitud en la Liturgia.

De forma especial, el rosario rezado en familia ayuda a definir y fortalecer las relaciones familiares porque en esta oración recordamos la Encarnación de Jesús revelada particularmente mediante el misterio de la Sagrada Familia, que trata de imitar la familia cristiana. Meditamos sobre la vida del Hijo de Dios invocando al Padre Celestial al igual que a la Madre de Dios. Por lo tanto, "el Rosario a la Santísima Virgen debe ser considerado como una de las más excelentes y eficaces oraciones comunes que la familia cristiana está invitada a rezar... Queremos pensar y

deseamos vivamente que cuando un encuentro familiar se convierta en tiempo de oración, el Rosario sea su expresión frecuente y preferida... El generoso seguimiento de las actitudes espirituales de la Virgen Santísima constituye un medio privilegiado para alimentar la comunión de amor de la familia y para desarrollar la espiritualidad conyugal y familiar" (*FC*, 61).

La maravilla del tiempo también presenta una oportunidad especial para la oración en familia y el crecimiento espiritual. Una simple oración juntos en la mañana da a cada día un enfoque teocéntrico y recuerda a los jóvenes impresionables cuáles son las verdaderas prioridades en la vida. Del mismo modo, las oraciones de la noche dichas en familia forman una actitud duradera de esperanza en la cual se expresa la gratitud por el día que ha pasado y el anhelo de la mañana siguiente que nos hace conscientes de la vida eterna, para la cual nuestra morada terrena es una preparación. La hora de la comida también es una ocasión excelente para la oración en familia que refuerza la importancia de la gratitud inagotable y la dependencia constante y humilde de la gracia de Dios.

El tiempo litúrgico también está repleto de momentos para oraciones especiales en familia. Los rituales y las costumbres tradicionales, como el Adviento, la Navidad, la Cuaresma y la Pascua, bendicen a la familia con una forma especial para medir el pasar del tiempo. Celebrar con respeto los días de fiesta de la Iglesia, especialmente al hacer novenas como preparación, permite a los niños adoptar la forma correcta de celebrar los días festivos.

La vida de la familia está llena de cambios constantes que la oración deberá consagrar. "Alegrías y dolores, esperanzas y tristezas, nacimientos y cumpleaños, aniversarios de la boda de los padres, partidas, alejamientos y regresos, elecciones importantes y decisivas, muerte de personas queridas, etc., señalan la intervención del amor de Dios en la historia de la familia, como deben también señalar el momento favorable de acción de gracias,

de imploración, de abandono confiado de la familia al Padre común que está en los cielos” (*FC*, 59).

De un modo especial, la oración en familia debería predominar cuando los miembros de la familia se preparan para los sacramentos: Bautismo, Confirmación, Primera Comunión, Reconciliación, Orden Sacerdotal, Matrimonio y la Unción de los Enfermos. Los sacramentos indican cambios sacros que santifican y que nos acercan a Dios.

Tal programa de oración en familia se asemeja al patrón de oración observado y experimentado en muchas comunidades religiosas en la Iglesia. Complementa la meditación personal y la oración litúrgica de modo que la familia cristiana “asuma y ponga en práctica plenamente sus responsabilidades como célula primera y fundamental de la sociedad humana” (*FC*, 62).

LOS ADOLESCENTES Y LA ORACIÓN

No hace mucho, la presidenta del Covenant House en Nueva York, la Hermana María Rosa McGeady de las Hijas de la Caridad, ofreció una charla en la cual describió tres fuertes tendencias actuales en los niños. Señaló que los niños tienen una necesidad de adhesión a una figura paterna. Necesitan aprender a reprimir y dispersar la agresión inherente. Y tienen necesidad de estímulo suficiente y constante de modo que sus destrezas cognitivas y comunicativas se desarrollen a la par con su capacidad de relacionarse con los demás.

Una vida de oración verdadera responde poderosamente a cada una de estas necesidades dándoles un sentido de satisfacción por ser hijos del Padre, empapándolos de una paz divina que vigoriza y enriquece su corazón, mente y fortaleza, propiciando así una ferviente relación con Dios y con los demás. Queda la interrogante: ¿cómo podemos presentar la oración a los adolescentes de manera que sea para ellos significativa y atractiva? Las dificultades particulares de la vida de un adolescente

exigen una estrategia especializada para darles a conocer la oración y alentarlos a practicarla. Es decir, para que la oración tenga sentido dentro de la confusa y turbulenta vida de un adolescente deberá enfocarse en los valores por los que los jóvenes suspiran y con los que luchan. Para el adolescente la oración deberá responder a dos preguntas cruciales: "¿Qué es lo más importante en mi vida?" y "¿Qué quiero yo?"

Y deberá responder a esas preguntas de la misma forma en que Jesús las responde. Porque la clave para la oración del adolescente es una relación activa y vital con la Persona de Jesucristo. Sea cual fuere la forma que ésta tome, la vida de oración del adolescente deberá fortalecer las creencias que mejor formen y modelen la vida del joven cristiano. Por ello la espiritualidad del adolescente debe centrarse especialmente en los capítulos 14 a 17 del Evangelio según San Juan , el Último Discurso de Jesús. Porque aquí el Señor revela a profundidad y en las palabras más tiernas, las respuestas sobre la inseguridad relacionada con el significado, el valor y los deseos en la vida.

Los adolescentes no pueden rezar sin primero resolver el nihilismo que infecta su vida. Gran parte de lo que ellos confrontan parece no tener sentido, ser arbitrario, vacío y fútil. La prevalencia del suicidio entre los adolescentes revela este hecho tan horrendo. Y la experiencia de los estudios escolares, que puede resultar hostil, ofrece poco consuelo. ¿Cómo pueden los axiomas y pruebas abstractas de geometría o los episodios memorizados de la historia distante responder a los anhelos personales y urgentes que los adolescentes experimentan en cada momento?

Los adolescentes ansían la verdad que los libera de esa desesperación. Y la verdad central esencial, como lo expresa con claridad el *Catecismo* (n. 27), es que "el deseo de Dios está inscrito en el corazón del hombre, porque el hombre ha sido creado por Dios y para Dios; y Dios no cesa de atraer al hombre hacia sí, y sólo en Dios encontrará el hombre la verdad y la dicha que no cesa

de buscar”. En efecto, no podemos vivir plenamente a menos que reconozcamos con libertad ese amor y nos entreguemos al Creador.

Es por esto que el centro de la meditación de un adolescente deberá ser la afirmación de Jesús: “No me habéis elegido vosotros a Mí, sino que yo os he elegido a vosotros” (Juan 15, 16). Dios nos busca incesantemente y nos lleva a Él, como el Buen Pastor en busca de la oveja perdida. En nuestro descarrío, nos convertimos en la prioridad del Señor. Por esta razón, Jesús insiste una y otra vez en su Último Discurso que Él nos lleva al Padre, que estamos con el Padre, que somos amados por el Padre y que el nombre del Padre nos protege. Es necesario repetir estas palabras una y otra vez a los adolescentes que están tratando de rezar. Porque esa unión con el Padre, a pesar de un posible antagonismo con los padres en el hogar, infunde fe a los adolescentes y llena su vida de auténtico significado y libertad.

Al mismo tiempo y con frecuencia, los adolescentes lidian con la angustiosa ansiedad de no saber cómo encontrar su lugar en la vida. Necesitan saber que su vida es importante... que ellos son llamados personalmente a hacer una contribución determinante. Es difícil para ellos encontrar un propósito en un mundo en el que pocos procuran la excelencia... en el que tantos transigen sobre los ideales y la integridad.

Los adolescentes deberán consolarse con las alentadoras palabras de Jesús, quien proclama: “Yo soy la vid, ustedes los sarmientos... El que crea en mí, hará él también las obras que yo hago, y hará mayores aun... Vayan y den fruto”. En la esperanza de la Buena Nueva, los adolescentes pueden reconocer la verdadera paz cristiana, lo que significa tener confianza en que la providencia y la voluntad de Dios están obrando en su vida en todo momento como el medio seguro hacia la felicidad perfecta.

De esta forma, la intranquilidad y la agresión que de otro modo expresan la angustia vital de los adolescentes, se apaciguan. Más bien, la verdad del amor y la elección de Dios mueve a los adolescentes a realizar acciones y elecciones que agilizan su sentido de vocación y responsabilidad personal. Por su vibrante unión personal con Jesús, el adolescente llega a comprender lo que el *Catecismo* profesa: "La libertad alcanza su perfección cuando está ordenada a Dios... En la medida en que el hombre hace más el bien, se va haciendo más libre. No hay verdadera libertad sino en el servicio del bien y de la justicia" (nn. 1731, 1733).

Y el adolescente que anhela el amor y la amistad encuentra profunda satisfacción en las palabras de San Pablo, quien declara que nosotros "pertenecemos a Jesús" (Romanos 1, 6; Gálatas 3, 29; 5, 24). Toda amistad auténtica encuentra su fuente y fortaleza en la declaración de Jesús antes de su muerte: "Vosotros sois mis amigos... A vosotros yo os he llamado amigos" (Juan 15, 14-15). Los adolescentes deberán estar convencidos de que Jesús los ama profundamente tal y como ellos son. Al entregar nuestra vida -- nuestro egoísmo, terquedad y autocomplacencia -- emerge el verdadero significado del amor. La pasión por el estímulo que los adolescentes con tanta frecuencia buscan en la sensualidad, el alcohol, las drogas, las películas, la música y el materialismo, queda satisfecha, en su lugar, en la Pasión de Cristo.

Mientras más convencidos estén los adolescentes del amor de Dios que experimentan cuando pertenecen a Cristo más logrará esta intimidad vital transformar y dirigir cada impulso descarriado. La prioridad que tiene el Señor de confirmar su amistad con los discípulos se torna también en la prioridad del adolescente. De este modo, el adolescente descubre cómo convertirse en una persona llena de vida al entregarse a otra con compromiso, alianza y comunidad.

A medida que la esperanza se renueva mediante la reafirmación de la presencia y el poder de Dios en nosotros, los

adolescentes aprenden a conocer a Jesús el Camino. Conforme la fe se fortalece mediante la meditación del eterno llamado de Dios e invitación a la gracia, los adolescentes aprenden a conocer a Jesús la Verdad. Y cuando el amor se redefine por el sacrificio personal de Cristo, quien va a su muerte mientras nos llama sus amigos amados, los adolescentes aprenden a conocer a Jesús la Vida. Mediante su inmersión en esta Buena Nueva, los adolescentes pueden comenzar a rezar.

LA TEOLOGÍA DE LA ORACIÓN

¿Qué pasa cuando no obtenemos lo que pedimos en la oración? Para comprender cómo trabaja la oración primero debemos tener un profundo aprecio por la forma en que se expresa la amistad. Un verdadero amigo siempre desea cumplir los deseos de la persona a quien ama. La auténtica amistad, por lo tanto, siempre desea el "bien" del amigo amado. Por amor Dios responde generosamente a los deseos que le presentamos en la oración, porque Dios nos ha llamado a ser sus amigos al hacernos a su imagen y semejanza.

Este privilegio de amistad divina también explica por qué algunas peticiones que hacemos en la oración no son concedidas. Por ejemplo, es común que nosotros queramos cosas que creemos que serían buenas para nosotros, pero que en realidad no lo son. Algunas veces pedimos algo sin haberlo pensado bien antes, o sin tomar en cuenta las repercusiones que podría tener. Otras veces nos sería imposible prever las repercusiones negativas de una petición, si nos fuese concedida,. Como un buen amigo, Dios no concede aquellas peticiones que son bienes aparentes, sino sólo aquellas que son verdaderamente buenas para nosotros. Aun más, ya que este amigo es divino, Él posee la sabiduría para saber lo que nos conviene cuando nosotros no estamos seguros.

Una amistad fructífera depende del esfuerzo enérgico, la entrega generosa y una comunicación frecuente. Lo mismo sucede

con la oración. Algunas peticiones no son concedidas porque no nos entregamos ardiente y constantemente en la oración. Al tornarnos tibios o distraídos en nuestra petición, podemos romper el impulso que lleva nuestra petición hasta su fin señalado. Los amigos no tratan de presionar o apresurar a sus amigos. Y la inconstancia sigue siendo un gran enemigo de la amistad. Del mismo modo, nuestra persistencia, perseverancia y paciencia proveen el sustento espiritual que necesitamos para ver realizada nuestra petición en el tiempo de Dios.

Más aún, mientras más cercanos estemos de nuestro amigo, mientras más solícitos seamos y mientras más conformes estemos con él, será más fácil recibir lo que le pidamos. En la vida de fe, cuando no nos acercamos a Dios en sincera contemplación, con devoto afecto y con intención humilde pero firme, no debe sorprendernos si nuestra petición no es correspondida. Nuestra cercanía e intimidad con Dios es lo que dispone el modo más apropiado para que Dios cumpla los deseos que le presentemos.

Del mismo modo, cuando nos separamos de nuestros amigos, por la razón que fuere, perdemos cualquier expectativa de que ellos cumplan con lo que les pedimos. Esta separación de Dios que es el pecado produce un efecto similar en nuestra vida de oración.

Pero existe también una razón muy positiva por la cual a veces Dios dice No a lo que le pedimos. Nosotros hemos tenido la experiencia de negarle algo a un amigo porque sabemos que le haría daño. También se lo podríamos negar porque nuestra experiencia y conocimiento nos dicen que lo opuesto a lo que pide sería más provechoso. De igual forma, a veces Dios elige no conceder la petición de aquellos que Él ama de manera especial para dar a sus amigos algo más beneficioso para su felicidad y santidad. Podría ser algo que nunca se nos hubiera ocurrido... algo que no creíamos posible. Esto fue lo que llevó a San Agustín a

escribir que "con frecuencia el Señor no nos concede lo que deseamos para podernos dar lo que deseamos aun más."

Nuestra habilidad de ser solícitos y útiles para nuestros amigos tiene buenos resultados que van más allá de las peticiones que hacemos. La amistad nos perfecciona, nos enriquece y nos llena. Lo mismo sucede con la oración. *La nube de la ignorancia* hace la observación de cómo la oración parece transfigurar a las personas hasta físicamente, de modo que aunque éstas no hayan sido "favorecidas por la naturaleza", la oración las hace parecer transformadas , con una apariencia hermosa. San Juan Vianney explica cómo la oración expande nuestro pequeño corazón, ensanchándolo y haciéndolo capaz de amar a Dios. Y aquellos que conocieron a Santa Isabel de Hungría dan testimonio de que ellos vieron "su cara brillar maravillosamente y luz salir de sus ojos como los rayos del sol" cuando Isabel salía de la oración. Quienes somos amigos de Dios podemos esperar experimentar las mismas gracias maravillosas en nuestra oración.

Las citas del texto pueden encontrarse en las siguientes obras:
The Cloud of Unknowing [La nube de la ignorancia]. William Johnston, ed. New York: Doubleday/Image, 1973.
Las confesiones de San Agustín. E.B. Pusey, tr. New York: E.P. Dutton, 1950.
Historia de un alma por Santa Teresita de Lisieux. Washington, D.C.: Instituto de Estudios Carmelitas, 1976.
El castillo interior por Santa Teresa de Ávila. Prior Zimmerman, O.C.D., ed. London: Thomas Baker, 1921.
De una instrucción de San Columbano, Abad (Instr. De compunctione, 12, 2-3: Opera. Dublin 1957, pp. 112-14) en la *Liturgia de las Horas*, Volumen IV. New York: Catholic Book Publishing Co., 1975, p. 383.
The Practice of the Presence of God [La práctica de la presencia de Dios] por Hno. Lorenzo de la Resurrección. John J. Delaney, tr. Garden City: Doubleday / Image, 1977.
La cita de Gerard Manley Hopkins está tomada de *The Habit of Being: Letters of Flannery O'Connor [El hábito de ser: Cartas de Flannery O'Connor]*. Rally Fitzgerald, ed. New York: Random House / Vintage Books, 1979.

SOBRE EL AUTOR

El Padre Peter John Cameron, O.P., es el editor fundador de Magnificat y autor de cinco libros sobre espiritualidad. Enseña y predica en la Casa de Estudios Dominica en Washington, D.C.

«La fe trata de comprender» es inherente a la fe que el creyente desee conocer mejor a aquel en quien ha puesto su fe, y comprender mejor lo que le ha sido revelado; un conocimiento más penetrante suscitará a su vez una fe mayor, cada vez más encendida de amor. La gracia de la fe abre «los ojos del corazón» para una inteligencia viva de los contenidos de la Revelación.

– Catecismo de la Iglesia Católica, 158.

Acerca del Servicio de Información Católica
Los Caballeros de Colón, desde su fundación, han participado en la evangelización. En 1948, los Caballeros iniciaron el Servicio de Información Católica (SIC) para ofrecer publicaciones católicas a bajo costo al público en general, lo mismo que a las parroquias, escuelas, casas de retiro, instalaciones militares, dependencias penales, legislaturas, a la comunidad médica, o a personas particulares que las soliciten. Por más de 75 años, el SIC ha impreso y distribuido millones de folletos y miles de personas han tomado nuestros cursos de catequesis.

El SIC ofrece los siguientes servicios para ayudarle a conocer mejor a Dios:

Folletos Individuales
Contacte al SIC para obtener una lista completa de todos los folletos y para ordenar los que quiera. Visite el sitio www.kofc.org/shopcis.

Curso para Estudiar en Casa
El SIC ofrece un curso gratuito para estudiar en casa por correo. En diez rigurosas lecciones obtendrá una visión general de la enseñaza católica.

Cursos en Línea
El SIC ofrece dos cursos gratuitos en línea. Para inscribirse visite el sitio www.kofc.org/ciscourses.

SERVICIO DE INFORMACIÓN CATÓLICA®

Verdadera información católica y no simples opiniones.

El objeto esencial y primordial de la catequesis es ... «el Misterio de Cristo» ... [Catequizar] trata por lo tanto de descubrir en la Persona de Cristo el designio eterno de Dios que se realiza en Él. Se trata de procurar comprender el significado de los gestos y de las palabras de Cristo, los signos realizados por Él mismo, pues ellos encierran y manifiestan a la vez su Misterio. ***En este sentido, el fin definitivo de la catequesis es poner a uno no sólo en contacto sino en comunión, en intimidad con Jesucristo: sólo Él puede conducirnos al amor del Padre en el Espíritu y hacernos partícipes de la vida de la Santísima Trinidad.***

Papa san Juan Pablo II, *Catechesi Tradendae,* 5
Exhortación Apostólica Sobre La Catequesis En Nuestro Tiempo

Acerca de los Caballeros de Colón

Los Caballeros de Colón, una sociedad de beneficios fraternales fundada en 1882 en New Haven, Connecticut por el Beato Michael McGivney, es la organización más grande de laicos católicos, con más de 2 millones de miembros en América, Europa y Asia. Basados en los principios fundacionales de caridad, unidad y fraternidad, los Caballeros de Colón están comprometidos a fortalecer las familias y las parroquias católicas, y ponen su fe en acción a través del servicio a todos los necesitados. Para buscar más acerca de los Caballeros de Colón visita el sitio www.kofc.org.

Si tiene preguntas especificas o desea obtener un conocimiento más amplio y profundo de la fe católica, el SIC le puede ayudar. Póngase en contacto con nosotros en:

Caballeros de Colón, Servicio de Información Católica
PO Box 1971 New Haven, CT 06521-1971
Teléfono 203-752-4267 • Fax 800-735-4605
cis@kofc.org • www.kofc.org/sic



Caballeros de Colón®

Proclamando la Fe
En el Tercer Milenio

304-S 6/23